

**HOY:**  
Gelatina con  
leche

**IGO. X3** *Inter*  
**CUCHILLOS**  
GUNDERSON

**49**

# Popular

**5/1.00**

**'EL MONSTRUO' DIJO  
QUE RECIBÍA  
INFORMACIÓN  
DE LA PNP**

# "LA POLICÍA ME PROTEGÍA"

• Fue recluso en penal y Gobierno peruano espera que sea expulsado para ser juzgado acá.  
 • Dice estar mal de salud y no quiere volver al país porque teme por su vida. **MÁS 2 Y 3**

**MURIÓ LA FLOR**

• Tinelli anunció el final de su romance con Milet.

**COPA ROTA**

• Allende ganó 2-1 ante U. de Chile y la clasificó a la Semifinal.

**¡Convierte tu mesa en una fiesta!**

con el

**NUEVO COLECCIONABLE**

**BOCADITOS Y PIQUEOS**

**INCLUYE COCTELES Y BEBIDAS**

Recetas dulces y saladas para compartir en cualquier ocasión, con cócteles y bebidas. ¡Fáciles y deliciosas!

**RECETAS**

**DESDE ESTE LUNES  
29 DE SETIEMBRE**

**Primera edición**

**CARPETA +  
ÍNDICE + LAMINA I**

Colecciona tus láminas con **el Popular**



ERICK MORENO HERNÁNDEZ QUISO SOBORNAR A LA POLICÍA PARAGUAYA

# Ofreció US\$ 1 millón por su libertad

◆ No tenía dinero, pero prometió entregarlo a los agentes para fugar.  
◆ Líder de Los Injertos del Cono Norte vivía hace una semana en modesta casa para no levantar sospechas.

Camila Salinas

En un último intento por escapar, tras ser capturado, Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', intentó sobornar a la Policía paraguaya con un millón de dólares.

Tras ser ubicado e intervenido por los agentes en una vivienda en la ciudad de San Lorenzo, a 15 kilómetros de Asunción-Paraguay, el líder de Los Injertos del Cono Norte, jugó su última carta para evadir a la justicia.

El jefe del departamento de investigación de la Policía paraguaya, Hugo Grance, informó que el criminal quiso coimir a los efectivos del orden. "Intentó sobornar a las autoridades policiales. Ofreció dinero en efectivo para no ser arrestado, pero nuestro cometido era capturarlo y ponerlo a disposición de la justicia. Él no tenía dinero, pero prometió mandar a acercar el dinero",



EL MINISTRAL INTENTÓ SOBORNAR A LA POLICÍA PARAGUAYA CON UN MILLÓN DE DÓLARES



ERICK MORENO HERNÁNDEZ, EL MONSTRUO, FUE CAPTURADO TRAS SU ÚLTIMO INTENTO DE FUGA

declaró en diálogo con América Televisión.

"Se encontraba hace cinco días alquilando esa vivienda. El operativo fue exitoso. Un total de 35 efectivos policiales participaron en el operativo. Él ofreció un millón de dólares a cambio de su libertad", precisó la autoridad.

## QUISO PASAR DESAPERCIBIDO

Finalmente, detalló las condiciones en las que hallaron al prófugo más buscado del Perú. "Estuvo en una modesta vivienda, totalmente diferente a la primera vivienda donde se encontraba. Seguramente optó por bajar su nivel de vida y mimetizarse

en el barrio. Él no pretendía más de 40 o 45 días en un lugar", refirió.

Grance descartó las versiones que señalaban que la operación pudo fracasar por una filtración desde Perú. "Hubo una sola fuga en el país. Presumimos que se ha filtrado la información. En esta oportunidad cuidamos todos los detalles. No se filtró información, por eso el operativo fue exitoso", afirmó.

Las autoridades dijeron que el delincuente llevaba un estilo de vida discreto, recibiendo solo pequeñas sumas de dinero en efectivo para alimentación y gastos diarios. Según vecinos, casi no salía de la vivienda y buscaba pasar desapercibido en un barrio modesto.

## POLICÍA PARAGUAYA PARA EVITAR FILTRACIONES Hablaron en guaraní



ESTRATEGIA FUE PARA MANTENER EN SECRETO LA OPERACIÓN

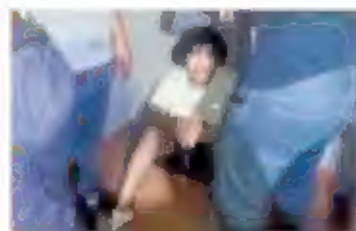
Para evitar una fuga de información, miembros de inteligencia de la Policía Nacional de Paraguay se comunicaron en guaraní entre ellos, logrando así mantener el secreto de la intervención que terminó con la captura de Erick Moreno Hernández.

El uso de la estrategia del idioma fue para comunicarse sin que 'El Monstruo' ni malos elementos de la Policía Nacional del

Perú (INPE) pudieran entender sus planes o preparativos de la operación.

Este caso resalta cómo el guaraní, idioma oficial en Paraguay, puede ser utilizado tanto para la cultura y la comunicación cotidiana como, en este contexto, para ocultar operativos policiales, lo que demuestra la versatilidad del idioma en diferentes ámbitos sociales y comunicacionales. (Oscar Chimpitaz)

## MÓVIL DE HERNÁNDEZ FUE RASTREADO Cayó por el celular



POLICÍA PARAGUAYA RASTREÓ EL MÓVIL DE ERICK MORENO HERNÁNDEZ

ASUNCIÓN. La captura de Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', fue a través del rastreo de uno de los teléfonos celulares que tenía. El comisario Marcelino Espinosa, jefe del Departamento de Hechos Punibles en Asunción, explicó que se rastreó el mó-

vil, detectado primero en la frontera y después en la ciudad de San Lorenzo.

De otro lado, la prensa paraguaya informó que el operativo para atrapar a 'El Monstruo' comenzó horas porque no tenían la orden judicial, que fue autorizada a las 10:00 p.m.



DICE QUE MUCHAS BANDAS TOMAN SU NOMBRE PARA DELINQUIR

## 'El Monstruo' dice que PNP lo protegía y le informaba todo

◆ Niega que haya estado en Brasil y afirma que tiene muchos enemigos.



ERICK MORENO HERNÁNDEZ ASISTIDO A LA PRESIDENCIA PERUANA DE TUMBES.

Carlos Lara Jimón

ASUNCIÓN. Presentó al ventilador. Erick Moreno Hernández, o simplemente 'El Monstruo', compareció ante la prensa paraguaya y reveló que agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP) lo mantenían informado sobre los movimientos para dar con su captura.

"Yo quiero ser responsable de mis actos, no de cosas que me imputan de más por estar en una situación quemada. Como estoy quemado y la Policía no tiene a quien culpar, todo me lo involucran a mí", expresó.

Ante la consulta si recibía información de la Policía peruana, respondió: "Siempre, siempre. Lastimosamente en mi país existe la corrupción".

Y ante la pregunta si la Policía peruana era su mayor protección, su respuesta fue contundente: "Así es".

### TIENE ENEMIGOS

Hernández Moreno dijo que muchos de los crímenes que se le adjudican son obra de sus enemigos el 'Jorobado' y Miguel Marín. "Existen muchas bandas que toman mi nombre para poder lucrar", sentenció.

'El Monstruo' explicó

por qué está en Paraguay. "Yo decidí alejarme de esto hace mucho tiempo, pero lastimosamente mi pasado me condena. Estoy en Paraguay por mi seguridad, por mi vida. Estoy corriendo de mis enemigos", acotó.

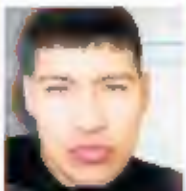
Negó que haya estado en Brasil y que esté involucrado en la muerte de un policía de dicho país. "Estoy hace dos años en Paraguay. Se me culpa de la muerte del policía en Brasil, pero jamás pisé tierra brasileña. Estuve en Bolivia, Santa Cruz, y de ahí vine a Paraguay. No tuve protección de ninguna autoridad paraguaya", insistió.

### EN CORTO



### 'EL MONSTRUO' TENÍA FALSA DOCUMENTACIÓN

ASUNCIÓN. Erick Moreno Hernández contaba con documentación falsa, entre ellas una cédula de identidad y un pasaporte. En dichos documentos el líder de Los Injertos del Cono Norte tenía la identidad de Pierre Jesús Nicolás Rodríguez, con la que intentó burlar a la Policía paraguaya. 'El Monstruo' fue capturado la noche del último miércoles.



### ¿CAMBIÓ SUS LOOK VARIAS VECES

Según reportes policiales de junio de 2025, 'El Monstruo' recurrió a cirugías estéticas en nariz y pómulos, posibles aplicaciones de bótox y el uso de extensores faciales. Además, cambió su estilo de cabello y cultivó una barba espesa para mimetizarse entre la población. Moreno también dejó crecer el cabello, la barba y habría utilizado hombreras y prendas amplias para alterar su silueta.



ERICK MORENO HERNÁNDEZ POR LA FUERZA NACIONAL DEL PERÚ.

### 'EL MONSTRUO' TEME POR SU VIDA

## Fue recluido en penal y no quiere venir a Perú

ASUNCIÓN. 'El Monstruo' fue recluido ayer en un penal de máxima seguridad en Paraguay y su retorno al Perú para ser juzgado por sus crímenes demorará.

Erick Moreno Hernández tuvo ayer una audiencia ante el Poder Judicial de Paraguay que decidió que sea internado en el Penal de Emboscada, a 55 kilómetros de Asunción.

ABC Digital de Paraguay informó ayer que el criminal dijo ante dos jueces que se encuentra mal de salud, que solo tiene un pulmón y que sufre de asma. Pidió no

ser enviado al Perú porque siente que no aguantaría el régimen carcelario y teme que atenten contra su vida, por parte de sus enemigos y algunos policías que no le conviene que diga la verdad.

Se supo que para que 'El Monstruo' sea entregado a las autoridades peruanas, el Gobierno del Perú deberá renunciar al pedido de extradición y pedir a sus pares de Paraguay pedir su expulsión inmediata. Las próximas horas serán claves en cuanto al futuro de Erick Hernández. (Carlos Lara)

### POR MÚLTIPLES DELITOS

## Recibiría cadena perpetua

Debido a su rol como líder de la organización criminal Los Injertos del Cono Norte, considerada una de las más violentas y sanguinarias de los últimos años, 'El Monstruo' recibiría una severa pena. Se supo que la condena que podría enfrentar sería entre los 32 y 35 años de cárcel, tomando en cuenta sus antecedentes y los delitos que se le atribuyen.

En caso de consolidarse las acusaciones por homicidio y crimen organizado, Moreno Hernández podría ser sentenciado a cadena perpetua. Ello debido a que el Código Penal peruano



ERICK MORENO HERNÁNDEZ EN SU PENAL.

establece la posibilidad de imponer una pena única cuando una persona acumula múltiples delitos graves. (José Ancajima)



ENTRADA A LA BASE NAVAL.

### DEBIDO A SU ALTA PELIGROSIDAD

## La Base Naval lo espera

Una vez que Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', llegue al Perú tras su detención en Paraguay, el Instituto Nacional Penitenciario (INPE) procederá con la elaboración de un informe técnico para evaluar su destino penitenciario.

Según fuentes oficiales, dicho documento servirá de sustento para recomendar su posible inter-

namiento en el Centro de Reclusión de Máxima Seguridad de la Base Naval del Callao (CEREC).

La medida responde a la alta peligrosidad atribuida a Moreno, sindicado como cabecilla de la red criminal Los Injertos del Cono Norte, vinculada a extorsiones y sicariato que afectó a empresarios, transportistas y comerciantes.



SE HARTARON DE SER VÍCTIMAS DE EXTORSIONADORES

# Choferes bloquean vías en SJL

◆ Empresas de transporte paralizaron el tránsito en los principales accesos a San Juan de Lurigancho.

◆ Varias empresas de transporte en San Juan de Lurigancho (SJL) realizaron un bloqueo de las principales vías de acceso al distrito en protesta por la creciente ola de extorsiones que afecta a choferes y cobradores.

La empresa Las Flores y Transporte Hudsar interrumpieron el tránsito en la vía 9 de Octubre, principal entrada hacia el Cercado de Lima con dirección a Acha y Alcañay.

En paralelo, la empresa Santa Catalina bloqueó el paso en la av. Prínceros de la Independencia y la av. Santa Rosa, dos de las arterias más concurridas del distrito.

Los transportistas denunciaron que la delincuencia organizada exige cupos a cambio de permisos para trabajar, poniendo en riesgo no solo a los conductores, sino también a miles de usuarios que diariamente dependen de estas rutas.

La medida de fuerza ocasionó un severo congestionamiento vehicular y dejó a cientos de pasajeros varados. Al mediodía, los manifestantes se desplazaron hacia el Congreso de la República.

Tras varias horas de bloquear las vías de tránsito,



TRANSPORTISTAS DENUNCIARON LAS AMENAZAS Y EXTORSIONES CONTRA SUS UNIDADES NO EXEMPTAS.

## Exigen pronta solución

Reclamamos que los transportistas denunciaron que pese a múltiples denuncias presentadas ante la Policía, no hay solución a sus problemas: las amenazas, extorsiones y ataques a buses, que cubren la vía de choferes, se registran diariamente.

los transportistas dejaron libre las vías de acceso a San Juan de Lurigancho, para la tranquilidad del público que tenía que trasladarse a su centro de labores.

Sin embargo, anuncian que se vendrá un paro nacional para que las autoridades hagan algo contra las constantes amenazas de extorsión que sufren diariamente.

**NOCHE INFERNAL EN SJL**  
En la víspera, un bus de la empresa Transporte Huds-

car fue interceptado en la av. Wlesse, a la altura de la zona de Mariátegui. Un sicario disparó sin piedad contra la unidad, hiriendo al conductor y a un niño de siete años.

El criminal subió al vehículo haciéndose pasar como pasajero. Huyó del lugar a bordo de una moto, que conducía su cómplice.

Solo minutos después, un bus de la línea 37 fue blanco de un ataque armado en la zona de Las Flores, en el mismo distrito.



UN NARCOTRAFICANTE FUE DETENIDO AL SER ASISTIDO.

ASESINOS FUERON CAPTURADOS

## Lo acribillan cuando tomaba desayuno

◆ Dos hombres a bordo de una moto asesinaron a un padre de familia cuando tomaba desayuno en el cruce de prolongación Paríacochus y Jirón Humboldt en La Victoria.

Según contaron vecinos, la víctima se encontraba con su pareja con el desayuno en la mano. Además, dijeron que recibieron más

de diez balazos, que en su mayoría impactaron en la zona de la cabeza.

La víctima José Manuel Estrada González (33) trabajaba vendiendo repuestos en la av. México.

Los asesinos fueron capturados e identificados como José Wilfrido Peña Zapata (23) y Richard Espinoza Medina (38) (R.L.).

LUNES SE VERÁ SI ADMITEN MOCIÓN DE CENSURA

## Santiváñez en suspenso



SE ESPERA LA PRONUNCIA DE LA MESA.

◆ El presidente de la Mesa Directiva del Congreso, José Jeri, se pronunció sobre la moción de censura presentada contra el ministro de Justicia y Derechos Humanos, Juan José Santiváñez, iniciativa impulsada por la congresista Susel Paredes.

El legislador de Sonot Perú refirió que entre el lunes y el martes se definirá si se admite la moción de censura, previo debate

sobre el el procedimiento que se dio para presentar el recurso es válido o no.

"Hay dos posiciones, los que consideran que la censura de por sí ya es un instrumento de control político y, por otro lado, quienes dicen que no debe haber un proceso de interpellación previa. Por eso, la Mesa Directiva tomará una decisión, seguramente, entre el lunes y martes", dijo a Canal N. (R.L.).



ASISTENTE CAUSA DE CRIMEN EN BUENOS AIRES.

EN CRIMEN DE MUJERES EN ARGENTINA

## Peruanos involucrados

◆ BUENOS AIRES. Cuatro personas, entre ellas dos ciudadanos peruanos, fueron detenidos por la Policía argentina como sospechosos por la desaparición y muerte de dos mujeres y una menor de 15 años en la provincia de Buenos Aires.

Las víctimas Brenda del Castillo (20), Morena Verdi (20) y Lara Morena Gutiérrez (15) fueron halladas en el

barrio de Florencia Varela.

Una pareja de peruanos fue detenida en un hotel cercano de la zona donde se hallaron los cuerpos. Las otras dos personas detenidas fueron encontradas al interior de la vivienda cuando iban a limpiar manchas rojas en el lugar. La principal hipótesis de la investigación apunta a una banda de narcotraficantes que opera en la zona.









**Jhan Sandoval**  
 Guía espiritual

**astro M8D**  
 Un viaje cósmico y vibrante  
 por el mundo del esoterismo

**EN VIVO**

De lunes a viernes  
 a las 9:00 a.m.  
 por el canal de YouTube de: **EL M8D**

6 actualidad

el Popular | VIERNES 26 DE SETIEMBRE DEL 2025

PRESUNTO ATACANTE SE HABRÍA SUICIDADO

## Tiroteo en oficina del ICE en Dallas deja tres muertos

◆ Las autoridades investigan el caso como un posible ataque de francotirador.



TRAMITACIÓN: AGENCIA AP/WIDEWORLD

**OTEXAS.** Un tiroteo registrado en Dallas, Texas, dejó tres personas muertas, de acuerdo con la información oficial proporcionada por las autoridades estadounidenses.

Entre los fallecidos se encuentra el presunto atacante, quien según las primeras indagaciones, se habría disparado tras abrir fuego dentro de las instalaciones.

Las otras dos víctimas son inmigrantes que se encontraban en el lugar, confirmaron fuentes vinculadas a la investigación.

Entre los heridos se encuentran al menos dos



### Es materia de Investigación

El director del Bureau Federal de Investigaciones (FBI) en Dallas, Joseph Rhotrock, confirmó que el ataque está siendo investigado como "un acto de violencia dirigida".

inmigrantes, detenidos, aunque las autoridades no precisaron oficialmente si los otros afectados son empleados del ICE o civiles que se encontraban en el recinto

al momento del ataque.

El centro de ICE en Dallas, como es habitual, albergaba tanto a agentes de la institución como a inmigrantes en custodia.



RODRIGO TORRES/REUTERS

SE TRATARÍA DE EXTORSIONADORES

## Queman a delincuentes

**OMANABÍ.** Se trata de horror el poblado de Santa Ana, provincia de Manabí, en Ecuador, donde la población tomó la justicia por sus propias manos de manera salvaje e incontrolable y quemó vivos a dos presuntos extorsionadores.

Los sujetos llegaron al sector a bordo de una motocicleta, abriendo fuego contra un grupo de personas

reunidas en un salón.

Sin embargo, la sorpresa llegó cuando otros asistentes, armados también, respondieron al ataque con sus propias armas.

Los presuntos sicarios fueron golpeados a patadas, puños y objetos contundentes. Después, los cuerpos maltrochos fueron rociados con combustible y prendidos en llamas.



JEFFERSON FARFÁN

# MANDA CARTA NOTARIAL A SU PRIMO CRI CRI

◆ Youtuber estaría molesto con Cristian Martínez tras sentarse en el sillón rojo.  
◆ Foguita advirtió a su primo que podría afrontar una denuncia.

Diana Legido

◆ Se declara la guerra! La reciente controversia familiar entre Jefferson Farfán y su primo Cristian Martínez Guadalupe, conocido como Cri Cri, cobró un nuevo giro legal y mediático tras la difusión de una supuesta carta notarial.

Según reveló el programa Amor y Fuego, el documento habría sido remitido por el entorno del ex futbolista para advertir a Martínez sobre su participación en El valor de la verdad, donde se abordarían temas vinculados a una denuncia de presunto abuso que afecta a ambos.

Según el documento, se advierte al primo del ex futbolista sobre las consecuencias legales de mencionar detalles relacionados con la denuncia de abuso que involucra a Martínez y a una joven de 19 años.

"El impedimento y prohibición al denunciado de brindar declaraciones y dar entrevistas en cualquier medio de comunicación nacional e internacional. (...) En caso de incumplimiento, será denunciado penalmente por el presunto delito de



ADVERTENCIA: JEFFERSON FARFÁN TIENE SU PRESIDENCIA EN EL SILLÓN ROJO

## Lo quieren callar

Los abogados Edgardo Medina, abogado del primo de Jefferson Farfán, afirmó que la parte denunciante estaría intentando amedrentarlo, sin embargo afirmó que ese programa ya fue grabado antes de que fuera retirado.

desobediencia y resistencia a la autoridad", cita el documento presentado en el programa.

## ANUNCIAN DENUNCIA

Por su parte, Javier Muñoz Manzanay, abogado de la agraviada, también advirtió que si Cristian Martínez Guadalupe revela la identidad de la víctima durante el programa El valor de la verdad, será denunciado penalmente. ◆

# Cuponidad

997 580 793

ENCUENTRA ESTA Y MÁS OFERTAS SOLO EN [WWW.CUPONIDAD.PE](http://WWW.CUPONIDAD.PE)



## EL MATCH

Imperdible



## SUPER COMBO

TACO  
+ BURRITO  
+ COMPLEMENTO  
Y BEBIDA

DESDE  
s/20<sup>90</sup>

OFERTA VÁLIDA DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DEL 2020. OFERTA SUJETA A LA POLÍTICA DE OFERTAS DE TACO BELL. VER CONDICIONES EN [WWW.TACOBELL.COM](http://WWW.TACOBELL.COM)



DLINDA CASTAÑEDA

## "LA SOLUCIÓN ES DOBLAR RODILLAS Y ORAR"

◆ Ex modelo le da consejo a Maju Mantilla.

◆ Píde que luches por su familia! Olinda Castañeda, quien ahora se encuentra alejada del mundo artístico, se animó a aconsejar a Maju Mantilla, quien atraviesa un difícil momento tras anunciar su separación de Gustavo Salcedo.

La ex modelo sostuvo que solo Dios puede restaurar un matrimonio y que, si Maju desea recuperar a su familia, debe acercarse a la oración.

"Si ella quiere restaurar su matrimonio y quiere volver unir a su familia, la única solución es Dios y doblar rodillas, y lo digo por experiencia propia porque también lo he pasado con mi esposo", expresó.

La cristiana advirtió que las redes sociales y la televisión exponen demasiado los problemas personales y generan un daño adicional.

"No calgan como sombras en nuestras vidas. Si Maju lo desea, debe orar y acercarse a Dios", remarco. (D.L.)



CARLOS ÁLVAREZ

## PIDE CADENA PERPETUA

◆ Cómico celebra captura de 'El Monstruo'.

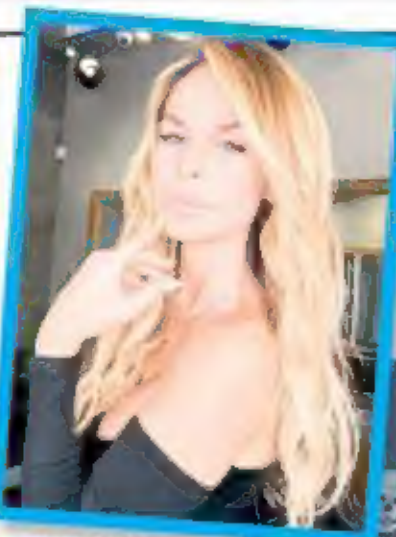
◆ El humorista Carlos Álvarez saludó la reciente captura de Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', en una operación conjunta entre las autoridades de Perú y Paraguay.

"Por fin una buena noticia para el Perú. Que se pudra en la cárcel, le den cadena perpetua y por mí lo fusilaría en 24 horas. Así que vayan cayendo todos los delincuentes malditos que han desangrado el país", expresó.



por: JUAN CARLOS

Por otro lado, Álvarez se prepara para presentar su show El candidato soy yo, hoy y mañana en el teatro Blanca en Barranco. (D.L.)



◆ Presentador habría puesto fin a su romance con modelo por Sabrina Rojas. ◆ Prensa argentina confirma acercamiento entre pareja.

MILETT FIGUEROA

## TINELLI LA CAMBIA POR CONDUCTORA

Osiris Louisa

◆ La manzana de la discordia! La ruptura entre Marcelo Tinelli y Milet Figuería sorprendió a todos, luego de que el conductor anunciara el fin de su relación durante su ensueño Estrellas de jess.

"Hoy quiero comunicarles que nos hemos separado con Milet. Le mando

un beso grande, porque la quiero mucho y la amo mucho. Pasé dos años hermosos a su lado", expresó.

Las versiones sobre una tercera persona no tardaron en circular y tomaron fuerza pocas horas después gracias a las declaraciones de Agus Rey, reconocido periodista de espectáculos argentino y quien no tardó en revelar que se trataba de

Sabrina Rojas, actriz, modelo y conductora, actual copresentadora de podcast de Tinelli.

La propia Rojas participó en programas de televisión conducidos por el presentador, incluso en el 2008, y actualmente comparte proyectos al aire.

Durante la transmisión del programa, Rojas recibió la confirmación en dis-

ta: "Marcelo está solo", exclamó ante la audiencia, alimentando aún más los rumores sobre el nivel de cercanía entre ellos.

### MUCHA QUÍMICA ENTRE AMBOS

A esto se sumaron los análisis de los medios argentinos tras el reciente estreno del streaming el 23 de setiembre, ya que varios

### Tuvieron su pasado

Agus Rey refutó los rumores al afirmar: "Se tiene la teoría de que entre ellos ya pasó algo seguramente, pero no creo que sea Sabrina. En el 2008, cuando estaba en la conducción del 'Todo lo vivo'".



\*"Me gusta tener una mujer de buena manera, con actrices, con cantantes", comentó Tinelli.

especialistas resaltan la conexión entre ambos conductores.

"Esta mañana estamos el extremo y el mismo lado, como si no se hubiera separado, sin saber la confirmación de que estaban separados. Dijimos lo mismo: ¿química hay entre Marcelo y Sabrina Rojas? Es delo y conductora", dijo Rey.



EN CORTO



KE PERSONAJES Y ARMONÍA 10 EN VIBRA PERÚ 2025

La fiesta más grande del país regresa con una edición cargada de novedades. Vibra Perú 2025 tendrá en su cartel a los argentinos de Ke Personajes y las leyendas de la cumbia norteña Armonía 10, el 6 y 7 de diciembre en la Costa Verde. El lineup del festival es el siguiente: Ke Personajes, Armonía 10, Antología, Los Mirlos, Daniela Darcourt, Raíces de Jauja, Mauricio Mesones, William Luna, Max Castro, Juaneco y su Combo, Pelo D'Ambrosio y más de 20 artistas estelares en total en una auténtica acurera de sonidos y emociones con los artistas más importantes de nuestro país, en el folclore, la cumbia, la salsa y el pop rock.

LESLIE SHAW

“SE LE NOTA LA PICONERÍA”

◆ Rubia acusa a Michelle Soifer de colgarse de ella para promocionarse.

◆ Sin pelos en la lengua! Leslie Shaw no dudó en arremeter fuertemente contra Michelle Soifer, minimizando por completo su carrera como cantante.

La ahora cumbiambera destacó que no entiende por qué la ex conductora de Pónte en la cola, intentaría copiar su estilo musical, por lo que la criticó sin piedad.

“No entiendo qué quiere hacer esa chica con su vida, creo que ya uno con 35 años ya debería tener clara, qué quiere, cómo, quiere ser cantante?, quiere ser Leslie Shaw?, quiere ser conductora?, Parece que quiere intentar (ser como yo), le deseo suerte, pero no creo que lo logre. (¿Qué necesita para ser como tú?) Talento”, ironizó.

“SE QUEDÓ ENCASILLADA”

Además, la conocida llorona de la Cumbia destacó que jamás podría compararla con



la ex chica reality, porque ella sí colaboró con grandes artistas, como Thalía.

“Caso que no es la forma lo que hizo, me parece que se ha quedado encasillada en TEG, yo no soy participante de un reality. Pero insultarme y esas cosas, me parece súper bajo, totalmente innecesario. Ya quisiera ella que Thalía sepa

quererme”, añadió.

“Se le nota la piconería. ¿Qué canción exitosa ella ha tenido?, ni una. O sea, me parece malísimo desmerecer tantos años de mi trabajo porque simplemente no tiene con quién pelear, que se busque otra”, dijo. (C.J.)

¡Convierte tu mesa en una fiesta!

con el

NUEVO COLECCIONABLE

BOCADITOS Y PIQUEOS

Recetas deliciosas y no típicas para compartir



Recetas dulces y saladas para compartir en cualquier ocasión, con cócteles y bebidas. ¡Fáciles y deliciosas!



DESDE ESTE LUNES  
29 DE SETIEMBRE

Primera entrega

CARPETA + ÍNDICE + LÁMINA 1

Colecciona tus láminas con **el Popular**



## ● **Blanquiazules cayeron 2-1 ante U. de Chile que clasificó a las semifinales.**

**C**OQUIMBO. En el puerto de Coquimbo y sin testigos en las tribunas, Alianza Lima puso fin a su sueño en la Copa Sudamericana al caer 2-1 ante la Universidad de Chile que clasificó a las semifinales.

El Chunchu golpeó en el inicio del partido. Lucas Assadi (5') le ganó la espaldada a Gianfranco Chelvez, lo superó en velocidad para vencer a Viscaya mediante un rechate cruzado.

Fue un duro golpe para Alianza que no encontró su juego, sin ideas en el mediocampo y sin profundidad. Burlamaqui y Peña no gravitaron en el mediocampo. Y en el ataque Alan Cantarero, quien amarcó por Kevin Quevedo, no estuvo a la altura.

En el inicio del complemento, una buena acción colectiva permitió que el conjunto mapocho aumente el marcador. Javier Altamirano, tras la asistencia de Maximiliano Guzmán, sacó un zapeazo desde fuera del área y marcó el 2-0 a los 50 minutos.

La tarea se le puso cuesta arriba a los blanquiazules que mejoraría con los ingresos de Kevin Quevedo y Pablo Ceppellini. Previamente, este último aprovechó un error defensivo para sacar un centro que conectó Enchí Castillo (64') para poner al descuento y emoción al encuentro.

El equipo de Pipo Gorosito acechó al arco chileno, pero no tuvo profundidad en los metros finales. Cerca del final, Paolo Guerrero (88') estuvo a punto de empatar el partido, pero su cabezazo fue salvado de la línea de gol por Calderón.

Alianza Lima le dijo adiós a la Copa Sudamericana y ahora deberá ajustarse con todo al Torneo Clausura. En tanto, la Universidad de Chile se medirá en las semifinales con Terceros.

## **ALIANZA FUE ELIMINADO DE LA COPA SUDAMERICANA**

# La copa ROTA



## **Flamengo se mete a semis**

**■ LA PLATA.** Flamengo clasificó a las semifinales de la Copa Libertadores al imponerse como visitante en definición por penales (4-2) a Estudiantes de La Plata, luego que el partido finalizara 1-0 a favor del cuadro argentino en los 90 minutos.

Gastón Benedito (43') marcó para el cuadro Pincheira y igualó la serie, ya que en la ida el Meripio se impuso 2-1.

En la tanda de los penales, se lució Agustín Rossi, arquero del cuadro carino, al atajar dos remates. Flamengo se enfrentará a Racing por las semifinales de la Copa Libertadores.

De otro lado, en otra llave, LDU venció como visitante a Sao Paulo 1-0 (3-0 en el marcador global) y clasificó a las semifinales donde rivalizará ante Palmeiras.



## **Garcilaso no sabe ganar en casa**

**■ CUSCO.** Perdió dos puntos en casa. Deportivo Garcilaso sumó su segundo empate consecutivo como local al igualar los goles con UTC y dejó escapar la oportunidad de acercarse al primer lugar.

El cuadro cusqueño dominó el encuentro, pero se complicó al no poder tener claridad en sus avances para superar la resistencia del elenco palmerquino.

Garcilaso sumó 18 puntos, a bien del líder Universitario, mientras que UTC es penúltimo con tres unidades.

Hoy en Huancayo (15:00 h.), Alianza Universidad recibirá a Sport Boys. Y en Sullana (3:30 p.m.), Atlético Grau chocará con Sport Huancayo.





FOSSATI BUSCA SEGUIR COMO LÍDER

# Nono se la jura a Cusco FC

● DT de la 'U' aseguró que será una final ante dorados.

■ Universitario se juega una final adelantada mañana (6:00 p.m.) ante Cusco FC para lograr el ascenso a la A. El entrenador Fossati tiene claro que si gana, será una final ante los dorados. El partido será a las 6:00 p.m. en el estadio de Cusco. Fossati dijo que el partido será una final adelantada porque si gana, será una final ante los dorados. El partido será a las 6:00 p.m. en el estadio de Cusco. Fossati dijo que el partido será una final adelantada porque si gana, será una final ante los dorados.



Es un equipo con una idea clara que la juega independientemente de donde juega y contra quien juega que lo hace muy bien. Como los tiene habilidades y con todos los jugadores también tiene sus debilidades, lo que vamos a meter de cada uno y atacar aspectos débiles.

## BAJAS Y ALTAS

Por otro lado, existen razones para sonreír y alegrarse de puntos de vista a la hora de evaluar el desempeño. Gabriel Costa, Hugo Arciniegas y Anderson Santamaría quedaron en la banca y se integraron a la plantilla al haber pasado de la reserva a la titular. En la reserva de Horacio Calcaterra que se marginó del partido ante Cusco FC. Universitario quiere tener con su buena racha y fortalecer su candidatura para convertirse en el campeón del 2014.



## Ayacucho en buena racha

■ HUAMANGA. Ayacucho FC continúa en su victoria en el fútbol a 2:0 contra el Unión Patria. En Huamanga, la defensa se adelantó al ataque y controló el juego. En el segundo tiempo, los huacacristinos mantuvieron la ventaja.



## Cabrera en acción

■ VINCENNES. Kary Cabrera fue el hombre clave del Vincennes Whitecaps en la victoria por 2:0 contra el Portland. Cabrera hizo un buen partido y estuvo en el campo hasta el final. Por ahora son cuatro los jugadores que han jugado en la liga.

## SON MAPLE, ZAYU Y CLUTC Mundial 2026 ya tiene sus mascotas

■ ZÜRICH. La FIFA reveló a las mascotas oficiales del Mundial 2026 que se disputará por primera vez en tres países de manera conjunta: México, Canadá y Estados Unidos. Los elegidos son Maple, Zayu y Clutch, un alce, un mapache y un águila, personajes que simbolizan la identidad cultural y deportiva de cada nación anfitriona.



Por primera vez en la historia de la competición, las mascotas oficiales serán personajes interactivos en Facebook, nuevo videojuego que se lanzará el próximo año.

## TRAS 24 HORAS DE SU DESIGNACIÓN Torres renunció a la administración de Boys

■ En menos de 24 horas, tras su nombramiento por la UNAT, el ex jugador de fútbol de Boys renunció a la administración del club. Torres dijo que no quería ser el responsable de la administración del club. Torres dijo que no quería ser el responsable de la administración del club.



La renuncia es inmediata y se seguirá buscando un administrador para que asuma el cargo del máximo de Boys.



## HINCHAS DE SPEZIA PIDEN QUE SEA TITULAR Lapadula querido

■ GENOVA. Lapadula pasó de héroe a villano en la final de la Copa Italia al anotar el gol de empate ante Roma, que los llevó a los penales, pero en su definición falló su remate. Pese a todo, los hinchas de la Lazio confían en que puede volver a ser titular.

El portero Citti de la Lazio dio en blanco que la afición pide a gritos el regreso de Gianluca Lapadula tras demostrar que sigue teniendo el fútbol goleador. En solo pocos minutos en el campo, pudieron igualar su lluvia y así forzar a una tanda de penales ante un club de su nivel.



## GANÓ 3-1 A OVIEDO Y SE ACERCA A REAL MADRID Barcelona mete presión

■ OVIEDO. Se acerca a la punta, Barcelona consiguió un triunfo clave al vencer 3-1 a Oviedo en su visita al estadio Carlos Tartiere, que lo dejó a solo dos puntos del Real Madrid. Que acumula 18 unidades.

El partido no empezó bien para los azulgranas, pues el cuadro local sorprendió a los 33' con un canto de Alberto Reina, que puso en ventaja a los asturianos. Barcelona tuvo el control de la posesión, pero careció de efectividad durante la primera mitad.



### ROSARIO

MARITIMA DE AMAROS

TEL: 425-3166 - 997-241-435



DESDE EL LUNES UNA NUEVA COLECCIÓN CON LAS MEJORES, MÁS SENCILLAS Y PRÁCTICAS RECETAS

# Colecciona las láminas

## Bocaditos y piqueos

En las redes sociales

En las redes sociales, encontrarás una gran variedad de recetas y piques que te ayudarán a mejorar tu dieta y a mantenerla saludable. ¡No te pierdas esta oportunidad!

**COLECCIONABLE**

# BOCADITOS Y PIQUEOS

Recetas deliciosas y económicas para compartir

Apartado	Receta	Ingredientes	Preparación
1	1. Piqueos	1 kg de carne molida, 1 cebolla, 1 tomate, 1 pimiento, 1 ajo, 1 huevo, 1 queso, 1 aceite.	1. Se cocina la carne molida con la cebolla y el tomate. 2. Se agrega el pimiento y el ajo. 3. Se cocina hasta que esté listo. 4. Se agrega el queso y se cocina hasta que se derrita. 5. Se sirve con el aceite.
2	2. Bocaditos	1 kg de carne molida, 1 cebolla, 1 tomate, 1 pimiento, 1 ajo, 1 huevo, 1 queso, 1 aceite.	1. Se cocina la carne molida con la cebolla y el tomate. 2. Se agrega el pimiento y el ajo. 3. Se cocina hasta que esté listo. 4. Se agrega el queso y se cocina hasta que se derrita. 5. Se sirve con el aceite.

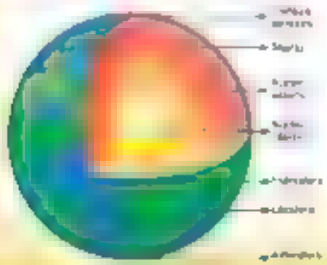


## El Universo y el planeta Tierra

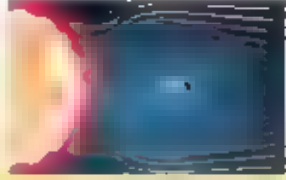


**EL DATO**  
La Tierra es el único planeta conocido que tiene vida. Esto se debe a su posición única en el sistema solar, que le permite recibir la cantidad justa de energía solar para sostener la vida.

La estructura interna de la Tierra está compuesta por tres capas principales: corteza, manto y núcleo. La corteza es la capa más externa y más delgada, con un espesor que varía entre 5 y 10 km. El manto es la capa intermedia, que se divide en el manto superior y el manto inferior. El núcleo es la capa más interna y más caliente, que se divide en el núcleo externo y el núcleo interno.



debajo de la corteza y se extiende hasta 2.890 km de profundidad. La corteza también tiene una temperatura que varía entre 500 y 1.000 grados Celsius, pero las zonas más profundas se calculan en 4.000 grados Celsius. El manto superior es la capa más profunda y caliente del planeta, que se divide en el manto superior y el manto inferior. El manto inferior es la capa más profunda y más caliente, que se divide en el manto inferior y el núcleo. La corteza es una sólida región redondeada compuesta por minerales, especialmente hierro y níquel en su mayoría. Pero también se considera que una de sus regiones es líquida.



### ¿Qué es la magnetósfera y dónde se encuentra?

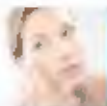
Se trata de una capa que está formada por la interacción del campo magnético de la Tierra y el viento solar y se encuentra rodeando nuestro planeta, a modo de escudo protector. Precisamente la forma

que presenta esta capa está determinada por ambos factores. Es decir, tanto por la intensidad del viento solar como así también por la intensidad del campo magnético terrestre.



● **Cuida tu cuerpo**

Los expertos recomiendan usar el retinol preferentemente de noche, porque en el momento en el que la piel realiza la regeneración y renovación celular, no se debe exponer al sol.

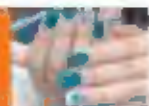


● **El dote**

Una de las realidades más reconocidas de los perfumes, además de su duración,

● **Está de moda**

**Uñas aguamarina** El color aguamarina es una alternativa elegante a los tonos pastels, ideal para quienes desean un toque de feminidad con un toque de sofisticación.



CON INGREDIENTES QUE TIENES A LA MANO Y SON ECONÓMICOS

# Exfoliantes caseros para labios bonitos

♦ La exfoliación es uno de los pasos importantes en la rutina de belleza.

Zinedine Jirra H.

● Toma nota de estos exfoliantes caseros para darle un aspecto bonito y saludable a tus labios. Recuerda exfoliar solo una vez a la semana.

**FÁCIL Y SENCILLO**

**Vaselina y azúcar.** Con dos ingredientes súper sencillos conseguirás una exfoliación profunda y unos labios con un toque extra de hidratación. Preparación: en un bol pequeño añade un poco de vaselina (pura o perfumada) y media cucharadita de azúcar. Mezcla bien con la ayuda de una espátula pequeña o con una cucharilla y listo.

**Vaselina, azúcar y aceite de almendras.** Esta receta es especial para labios agrietados o que tienden a la sequedad, ya que el aceite de almendras le aportará a tu piel hidratación. Preparación:



AL EXFOLIAR TUS LABIOS QUITARÁS LA PIEL MUERTA Y PERMITIRÁS QUE TU SE REGENE.

debes añadir de 2 a 3 gotas de azúcar y una cucharada de aceite de almendras. Remueve bien y ve añadiendo a la mezcla la vaselina. No pares de remover hasta obtener una textura homogénea. Hazlo cada 15 días.

**Azúcar rubia y aceite de oliva.** En un bol pequeño añade una cucharadita de azúcar granulado con otra de aceite

de oliva virgen extra. Mézclalo hasta obtener una textura de pasta arenosa, que no sea ni muy aguada ni muy espesa.

Aplica los exfoliantes con un cepillo de dientes de cerdas suaves haciendo masajes circulares durante dos minutos, luego deja reposar tres minutos y aclaralo con agua. Por último, aplica una crema hidratante o vaselina.

## Lucir mejor

Martina Gómez (\*)

### TIPS PARA EVITAR QUE LOS LABIOS SE AGRIETEN

♦ Los labios también se cuidan para que luzcan lindos y sin heridas. Aquí tres tips que te ayudarán:

**Hydratarse constantemente:** la deshidratación es una de las principales causas de labios secos. Bebe al menos dos litros de agua al día para mantenerte hidratado.

**Usa bálsamo labial con protección solar:** aplica uno que sea hidratante y contenga ingredientes como manteca de karité, cera de abejas o aceite de coco. Si estás al aire libre, asegúrate de que tenga FPS para protegerte del sol.

**Evita fumar:** los labios, aunque parecen aliviar la sequedad, la saliva en realidad los resaca más. En vez de eso, reemplaza tu bálsamo cada vez que sientas los labios secos.

\* Columnista de belleza y de autocuidado en [www.guapachol.com](http://www.guapachol.com)

## COLECCIÓN 2

## Familia bien alimentada



### Trigo con estofado de lengua

- 1 1/4 de taza de trigo pelado
- 400 g. de lengua
- 1/2 kg. de papa
- Una cebolla
- Una zanahoria
- 1/4 de taza de habas frescas
- 1 1/2 taza de ajo molido
- Sal, comino y pimienta al gusto

**Preparación:** Sancochar el trigo y prepararlo como de costumbre. Reservar. A parte sancochar la lengua y filetear. Reservar. Hacer el aderezo: freír en aceite cebolla en trocitos, con ajo, luego incorporar lengua fileteada, condimentar con sal, pimienta y comino, sazonar. Luego añadir arvejas y zanahoria en rodajas y papas en cubos, cubrir con agua y cocinar a fuego medio. Cuando rompa en hervor verterle la sal. Servir con el trigo.

**Secreto del chef:** Si quieres darle más cremosidad al trigo puedes agregar un chorrito de leche evaporada y queso fresco desmenuzado.

## TIPS

## TIPS

## TIPS

### 1 LA VITAMINA C EN NUESTRA PIEL

● La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es un potente antioxidante con un papel clave en la protección de la piel ante los radicales libres. Estos radicales son causados por factores externos como la contaminación, la radiación UV y el estrés ambiental, que aceleran el envejecimiento cutáneo.



### 2 LA TÉCNICA DE LA TOGA PARA ALISAR

● Luego de lavar y secarte bien el cabello, haz una raya a un lado, peina bien el cabello y enrollalo de manera ajustada alrededor de tu cabeza. Sujétalo con las pinzas. Cubre con el pañuelo o red de tela. Por la mañana, quítate el pañuelo y las pinzas, y peina tu cabello para conseguir un acabado liso y suave.



### 3 ¿QUÉ ES LA DOBLE LIMPIEZA FACIAL?

● La doble limpieza facial se hace en dos pasos utilizando dos tipos de limpiadores: uno con base oleosa, como los aceites o bálsamos limpiadores y otro con base acuosa como el agua micelar, los leches limpiadoras o los geles y espumas limpiadoras. Su beneficio más importante es que limpia la piel en profundidad.







Sudoku

	7			1		6	
	9	5		4	8	3	2
4			7				8
	4	2	1	8	6	3	7
9	3						8
				9			4
7			5	2	3	1	6
	5						9
2	6			1		5	

## ¿Quién lo dijo? \*\*\*\*\*

El autor está compuesto por un alma habitada dos

Oración  
Canto Plena  
Argumento



## A dibujar \*\*\*\*\*



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

## Las Diferencias \*\*\*\*\*



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

### chiste

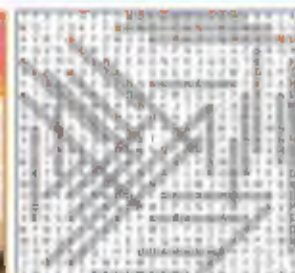
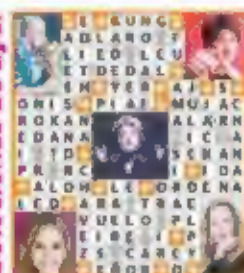
**Acta de matrimonio**  
Amor, ¿qué tanto le ves a nuestra acta de matrimonio?

Estoy viendo cuando caduca esta cosa.

### acertijo

**El campo circular (rod de atletismo)**  
Enunciado: Una pista circular de radio 40m, ¿qué longitud tiene una vuelta?

Soluciones de ayer



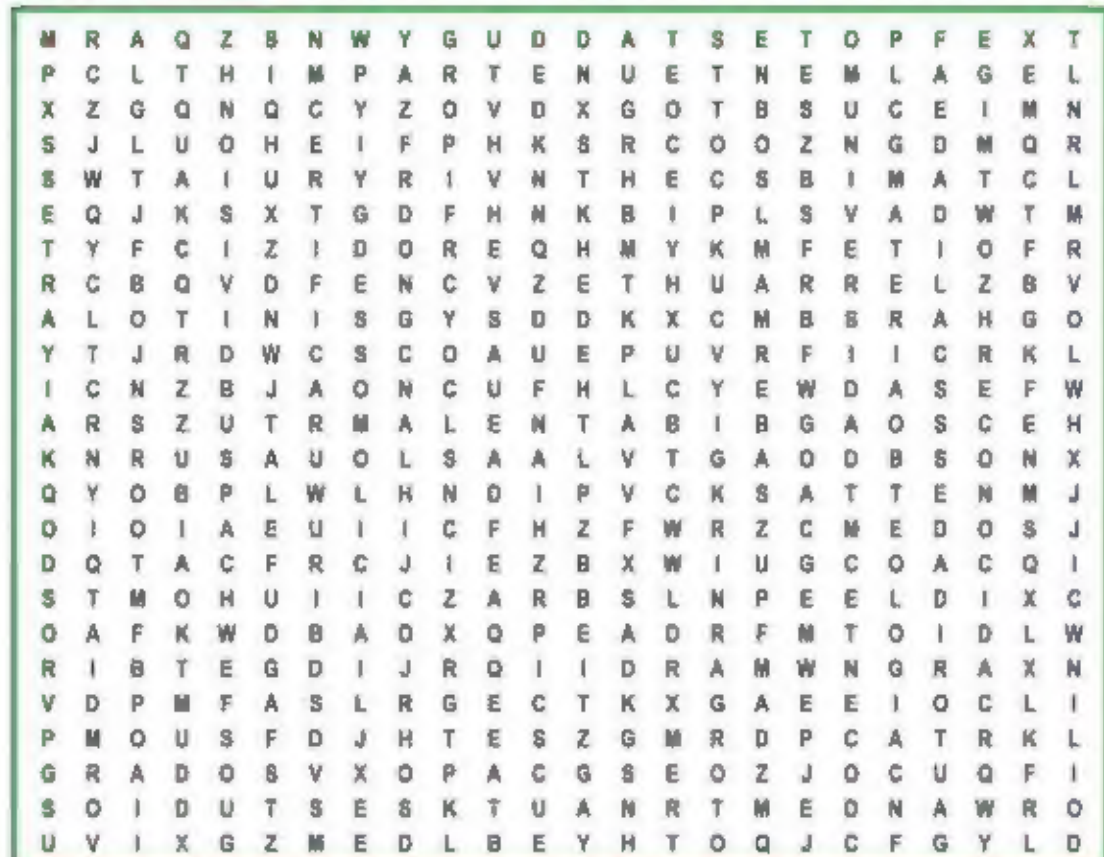
El acertijo

¿Quién lo dijo?  
Concha Yangu





# Sopa de letras



## FACULTAD UNIVERSITARIA

- ☐ ACADÉMICOS
- ☐ ALUMNOS
- ☐ ARTES

- ☐ ATRIBUCIÓN
- ☐ AUTORIDADES
- ☐ CALIDAD
- ☐ CALIFICADAS
- ☐ CENTRO

- ☐ CERTIFICAR
- ☐ DERECHO
- ☐ DOCENTE
- ☐ ESPECIALIZADOS
- ☐ ESTUDIOS

- ☐ FACULTAD
- ☐ GRADOS
- ☐ IMPARTEN
- ☐ LEGALMENTE
- ☐ MATERIA

- ☐ MEDICINA
- ☐ OTORGAR
- ☐ POTESTAD
- ☐ RAMA
- ☐ RECONOCIDA

- ☐ SABER
- ☐ SUBDIVISIÓN
- ☐ SUPERIORES
- ☐ TEOLÓGIA
- ☐ UNIVERSIDAD

## Consultorio sentimental

### Tengo un hijo y no sabe que soy su padre

**CARLOS (40).** Doctora Gora, tengo un hijo de 13 años, pero él no sabe que soy su padre, pues la pareja de su mamá lo firmó como el tercer hijo.

Mi hijo fue fruto de una relación prohibida, pues su madre mi vecina, estaba casada cuando nos conocimos. Fue una relación más pasional que de amor. Después me enteré

que ella estaba embarazada y cuando se lo pregunté me lo quiso negar, hasta que finalmente lo admitió y me rogó que no dijera nada.

Prometí no hacerlo, pero no sé hasta cuándo podrá soportar esta mentira. Me he acercado a mi hijo y ahora somos amigos, no sé cómo reaccionaría al lo supiera.



### RESPUESTA

Querido Carlos, el problema que afrontas es muy delicado, pues si rompes la promesa destruirás un matrimonio. Hacesamente entabló una conversación con la mamá de tu hijo, tal vez ambos encuentren alguna alternativa o solución a esta situación. No pienses solo en ti, pues tu hijo puede sufrir las consecuencias.

Fina, Emma Heng | epheng20@gmail.com

## ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval  
Tel: 972709222  
www.jhansandoval.com



### ARIES: 21 mar. 20 abr.

Los frutos que han sembrado el inicio de ese proyecto no deben de conducirte a reacciones negativas. Tienes que ser paciente y esperar hasta todo para que puedas avanzar exitosamente.

### TAURO: 21 abr. 21 may.

Has analizado la actitud de esa persona que se muestra orgullosa e intencional. Pensarás en ser totalmente de tu vida y no serás la correcta. Busca y dale, solo así cambiarás.

### GÉMINIS: 22 may. 21 jun.

La fuerza de voluntad que te acompaña junto con tus conocimientos te permitirán avanzar rápidamente en tu labor. Planifica algún tipo de inversión económica, será conveniente.

### CÁNCER: 22 jun. 22 jul.

Aunque fueres situaciones, no lograrás alcanzar algunos objetivos debido a condiciones que no se están cumpliendo. Reduce la paciencia y orgullo de una mejor manera.

### LEO: 23 jul. 23 ago.

Una amistad interesará conveniente para realizar un viaje o actividad que vincula una inversión de dinero. No te apresures, pásala bien tus cuentas. En el amor, llega una nueva oportunidad.

### VIRGO: 24 ago. 23 sep.

No abandones esa actividad que te brinda seguridad. Hazlo para buscar nuevas opciones como contrapunto en este momento, espera. En el amor, mejora la comunicación con tu pareja.

### LIBRA: 24 sep. 23 oct.

Luego de esa pérdida laboral o económica llega un periodo de crecimiento y prosperidad. No te tengas temor a las oportunidades que se presentan. En el amor, sé más constante y sincero en la rutina.

### ESCORPIO: 24 oct. 23 nov.

El miedo y la inseguridad están haciendo que te deflagas y no te centres a esa persona que realmente te interesa. No obstante, el encuentro se dará, hablarán y ambos podrán reconciliarse.

### SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.

Cuidado con las transacciones de dinero que realices, podrás perder alguna suma por distracción o olvido. En lo sentimental, continúa los retos, celebrando resultados, ningún problema.

### CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.

Da de cambios favorables. Recibirás una comunicación inesperada anunciándote el cierre de un convenio o pacto que será positivo para tu crecimiento profesional. Aprovecha el momento.

### ACUARIO: 21 ene. 19 feb.

Es posible que tengas que pagar una deuda o pago que no habías programado. No obstante, tendrás los recursos necesarios para poder atender esta emergencia y resolver los problemas.

### PISCIS: 20 feb. 20 mar.

No actúes de manera impulsiva y evalúa cada una de las acciones que tomes a nivel laboral, es así como evitas retrasos por errores que se cometen. En el amor, conviene perdonar y olvidar.





## Vivamos más y mejor

antropología médica y nutrición  
por: José Luis Pérez-Albelda

www.perezalbelda.es @jlapbelda @perezalbelda

### ¿Para qué sirve la colina? Guía rápida

Si no has oído hablar de la colina, tiene sentido: recién en 1998 se reconoció oficialmente como nutriente esencial.

Durante mucho tiempo se le dijo "vitamina B4", aunque en realidad es un nutriente parecido a las vitaminas del grupo B.

¿Para qué sirve? El cerebro y los nervios la usan para regular la memoria, el estado de ánimo y el control muscular. Todas las células la necesitan para mantener fuertes las membranas que las envuelven.

Además, a partir de colina el cuerpo fabrica acetilcolina, mensajero clave para pensar, aprender y recordar.

En el corazón, la colina ayuda a procesar la homocisteína, sustancia que se forma al digerir proteínas y que, cuando está muy alta, se asocia con más riesgo cardiovascular.

Para el hígado, la colina es necesaria para que funcione bien. Cuando la ingesta es baja, aumenta la probabilidad de hígado graso, algo frecuente en personas con sobrepeso u obesidad. Asegurar una buena cantidad diaria puede ayudar a evitar el hígado y a evitar que el problema avance.

En el cerebro, la colina respalda la función y el desarrollo neurológico. Hay estudios que muestran que adultos mayores con niveles más altos de colina tienen mejor en pruebas de memoria y pensamiento.

También se investiga su relación con menor riesgo de defectos del tubo neural en el embrión, menos inflamación y un riesgo más bajo de cáncer de mama.

El hígado produce una pequeña porción de colina por sí mismo, pero no alcanza para cubrir todo lo que el cuerpo necesita. Por eso conviene obtenerla a través de la alimentación.

Aun no existe una cifra única y universal que marque la cantidad diaria ideal para todas las personas, así que la recomendación práctica es cuidar la ingesta cotidiana y personalizarla con apoyo de un profesional de la salud.

Autismo: ¿cómo se detecta? A los 18 meses, por ejemplo, cuando el niño no responde a su nombre o no juega con otros niños.

### LA ÚLTIMA

Moisés de la metamorfosis es un tratado de alma, del ser y de la palabra, libro de revelaciones, resiliencia y sanación, "escrito a manera de elegías y protesta". Salvador de la Torre Toro, expone en el



### Tratado del alma, el ser y la palabra

hondo en su sentir y breves en su decir, el temible drama del paisaje desolador vivido a raíz de la pandemia del covid-19 (más de 200 mil muertos en el país, entre ellos algunos de sus

familiares). Lucha tenaz, resistencia esperanzadora y reclamaciones sinidas en lengua nativa contra la adversidad y la improvisación ante un sistema totalmente colapsado el protagonista. No

deja de ser, en consecuencia, un desgarrador "canto de vida y esperanza", optimista salutación bendicidora de triunfo definitivo de la vida ante la muerte. (Jorge Ito Gómez)